

## **Historic, archived document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



## **8. General information on formula preparation**

**8a. Preparing formula when you have  
refrigeration-aseptic method**

**8b. Preparing formula when you have  
refrigeration-terminal heat method**

**8c. Preparing formula when you have  
no refrigeration-single bottle method**

United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service Program Aid No. 1208



Migrant Demonstration Project  
Nutrition Education Lessons

Special Supplemental Food Program for  
Women, Infants and Children

March 1978  
Food and Nutrition Service  
U.S. Department of Agriculture  
Program Aid No. 1208

Rules for acceptance and participation in this program are the same for all, without regard to race, color, age, sex, or national origin.

Las reglas para la aceptación y participación en este programa son lo mismo para todos, sin importar la raza, el color, la edad, el sexo o el origen nacional.

Contents

Instructor's Guide

General References

Directions for Conducting the Lessons

Instructions for Completing the WIC Program Verification of Certification Card

1. Good Eating Habits Before Your Baby Is Born
2. Snacks That Are Good for You
3. Breastfeeding
4. Iron Is Important
5. You Need Vitamin A
6. Vitamin C Is Good for You
7. Calcium for You
8. General Information on Formula Preparation
- 8A. Preparing Formula When You Have Refrigeration—Aseptic Method
- 8B. Preparing Formula When You Have Refrigeration—Terminal Heat Method
- 8C. Preparing Formula When You Have No Refrigeration—Single Bottle Method
9. Feeding Your Infant
10. Giving Solid Foods to Your Baby
11. Good Nutrition for Your Children

Instructor's Guide

Migrant families are often an impoverished group whose pregnant or breastfeeding women, infants, and children could benefit from the supplemental food and nutrition education provided under the Special Supplemental Food Program for Women, Infants, and Children (WIC). Although the WIC Program has tried to serve migrant families, the obstacles inherent in reaching this transient group have been extremely difficult to overcome. Therefore, in an effort to improve service to migrant fami-

lies, a migrant demonstration project has been developed.

Goals:

One goal of this project is to develop a model program for providing nutrition education to migrant WIC Program participants. To meet the unique circumstances of the migrant family, nutrition education has to do the following:

- It must be short-term and intensive, and must provide the most essential information.
- It must reflect the lifestyle of the migrant family (limited cooking facilities, limited time for parents to prepare meals, lack of refrigeration, etc.).
- Where appropriate, it must provide bilingual instruction and materials.

With these considerations in mind, a nutrition education curriculum of 11 sequential lessons has been developed for the migrants participating in the project.

Special Nutritional Needs:

Since this program is directed at the nutritional needs of Mexican-American migrants, particular attention has been given to the findings of two pertinent studies—the Ten-State Nutrition Survey<sup>1</sup> and a South Texas study<sup>2</sup>. These studies found:

- Mexican-Americans generally need more vitamins A, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, folic acid, calcium, and iron. This is due to a lack of milk, milk products, fruits, and vegetables in their diets.
- An apparent habit of empty-calorie snacking has resulted in one or more dental caries for almost half of the children. Obesity is also a widespread problem among Mexican-Americans.

To help prevent these problems, the lessons will help you encourage participants to:

1. Eat more fresh fruits and vegetables and their juices, especially those rich in vitamins A and C.
2. Use more milk and milk products. Since cost and refrigeration may limit the consumption of milk, encourage the use of dry milk for children and adults.
3. Eat more nutritious snacks and less empty-calorie snacks. Eat foods from the four food groups instead of empty-calorie foods.
4. Eat more iron-rich foods.

It is important to remember that each participant is an individual with his or her own dietary needs. Some may be lacking in calories. Others may have specific problems like obesity, toxemia of pregnancy, or diabetes, and may need special dietary counseling. Therefore, when presenting the lessons, it is important that you keep in mind the dietary needs of each participant.

Curriculum:

Each of the 11 lessons runs about 10 minutes in length. Each contains charts for your viewing and use, and illustrations or visual charts which reinforce the lesson you are teaching to the participants. The instructor's charts include:

- The lesson title and number
- The overall concept of the lesson
- The specific objectives participants should learn
- Activities to reinforce each lesson
- Pre-test questions
- The actual lesson you will teach
- Post-test questions and answers
- Teaching aids and references

The pre- and post-test questions will help you determine how much the WIC participant has learned from the lesson materials. This will help you, as professionals and paraprofessionals, evaluate the effectiveness of the lessons and the participants' progress. Each time a participant completes a lesson, you will note each completed lesson on the participant's verification of certification card and project participation log. (See instructions for completing the WIC Program verification of certification card, at the end of the instructor's guide.)

WIC participants come to the WIC clinic with different backgrounds and different needs. The lessons are designed to teach pregnant and breastfeeding mothers and parental guardians about their dietary needs and those of their infants and children. However, with some creativity, you can simplify appropriate lessons to use with groups of young children. There are directions and suggestions for conducting the lessons at the end of the Instructor's Guide.

The WIC Foods:

Throughout the lessons, reference is made to the WIC food package. As part of the WIC Program, specified nutritious foods are provided to pregnant or nursing women, infants, and children up to 5 years of age who are determined by competent professionals (physicians, nutritionists, nurses, and other health officials) to be at "nutritional risk" because of inadequate nutrition and inadequate income.

Under the WIC Program, infants receive iron-fortified formulas, cereal which is high in iron, and fruit juice which is high in vitamin C. Infants 6 months of age and older may receive fortified whole fluid milk or fortified evaporated milk instead of iron-fortified infant formula. Participating women and children receive fortified milk and/or cheese, eggs, hot or cold cereal which is high in iron, and fruit and vege-

table juice which is high in vitamin C. By stressing the nutritional value and use of the WIC foods and other foods common to the Mexican-American culture, the dietary deficiencies of the migrant population can be prevented. You should carefully explain to each participant why the foods in their WIC food package are crucial to their health. Note: To help WIC families get a better diet, make sure they know *where* and *how* to apply for food stamps.

<sup>1</sup>*Ten-State Nutrition Survey 1968-1970*. Highlights, Department of Health, Education, and Welfare, Publication No. (HMS) 72-1834, 1972.

<sup>2</sup>Larson, L. B., Dodds, T. M., Massoth, D. M., and Chase, H. P., *Nutritional Status of Children of Mexican-American Migrant Families*. Department of Pediatrics, University of Colorado Medical Center, 4200 East Ninth Avenue, Denver, CO 80220.

General References:

1. *Guia Para Comer Mejor (A Daily Guide for Good Nutrition)*, 1974. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Stock No. 0124-00192. Price: 35 cents.

2. *Guide to Good Eating* (Spanish version available). National Dairy Council, 6500 N. River Rd., Rosemont, IL 60018, 1977. Price: 5 cents.

3. *Infant Care*. Publication No. (OHD) 76-30015. U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Office of Human Development, Office of Child Development, 1977. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Price: \$1.00.

4. McWilliams, Margaret, *Nutrition for The Growing Years*. Second Edition: John Wiley and Sons, Inc., NY 10016, 1975. Price: \$12.50 plus postage.

5. *Prenatal Care* (in English and Spanish). U.S. Department of Health, Education and Welfare, Office of Child Development, 1973. For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402. Price: \$1.00.

6. *Nutrition During Pregnancy and Lactation*. Maternal and Child Health Unit, California State Department of Health, 714 P Street, Sacramento, CA 95814, 1975. Price: Single copy free.

Directions for Conducting the Lessons

Structure the lessons around the abilities and educational levels of the participants. You might ask participants to respond to the questions either orally or in writing. For example, you might ask participants to

fill in the blank, match or circle the correct answer. If reading or writing is a problem, you can ask the participant to point to or select the correct response from a group of food models, pictures of different food items, or from a display of the WIC food package.

1. Read the entire lesson *before* the instruction. Each lesson (excluding activities) is planned to be approximately 10 minutes in length.

2. Plan activities to emphasize major points in each lesson.

- a. Decide if you are going to use some or all of the activities suggested.
- b. Decide when to do which activity—before, during or after the message.
- c. Select activities appropriate to the needs of the participants and to fit within the time frame available.
- d. Use filmstrips, slides, or other appropriate materials to supplement each flip chart lesson, if available.

3. *Before* the class, make or collect all materials needed:

- a. Handouts for participants
- b. Posters or other audiovisuals, as needed
- c. Paper, pencils, magic markers, chalk
- d. Blackboard, posterboard, newsprint
- e. Food models or pictures of food
- f. All food and equipment needed for cooking demonstrations

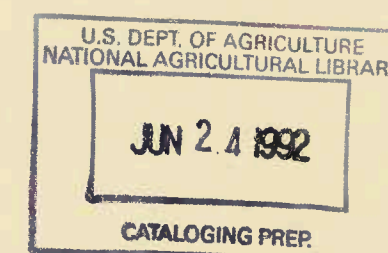
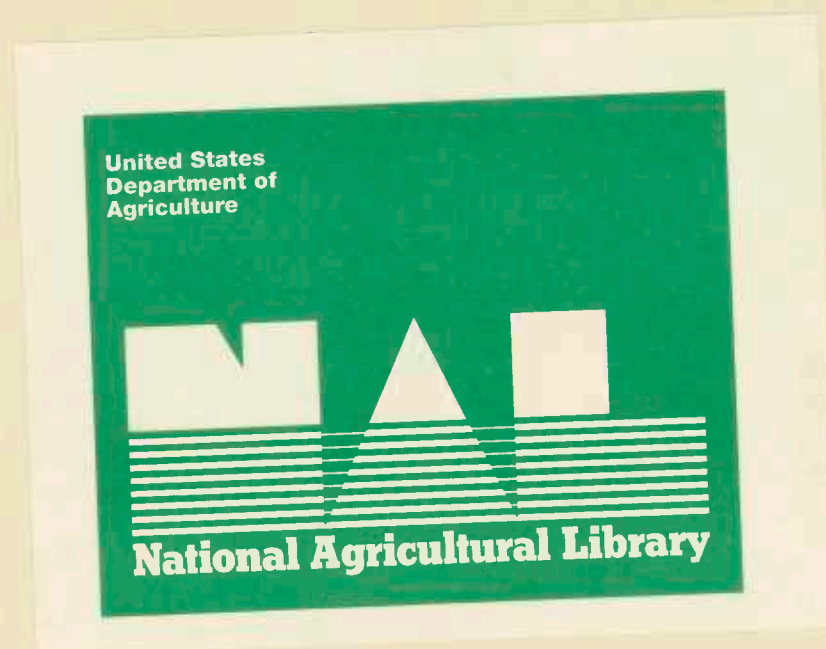
Instructions for Completing the WIC Program Verification of Certification Card

Each participant certified for participation in the WIC Program will receive a WIC Program verification of certification card. The participant will keep this card for use during the entire migrant project.

Please note the section of the card labeled "Nutrition Education Assigned and Completed." The official responsible for conducting nutrition education fills out this portion of the card. The official is to circle each nutrition education lesson number for which she or he believes the participant should receive instruction. Once the participant completes a lesson, the official records the date.

If the official believes that the participant understands the material and needs no review or repetition, he or she circles the date to show the lesson was successfully completed. However, if the official believes that the participant needs further review of the material, the date is recorded but not circled. This will alert the next official providing nutrition education that the participant has received instruction on the lesson but has not completely mastered the material and needs review. Once an official believes that the participant does understand the material, the date is circled.







## Preparation of Infant Formula—General Instructions

### Lesson 8

Note: Use the general instruction for this lesson. Then choose to teach any of the three methods of formula preparation described in the flip charts that are applicable and useful to your participants. Use the aseptic method or the terminal heat method if participants have refrigeration. Use the single bottle method if participants do not have refrigeration.

### Introduction

Concept: There are a number of safe, clean ways to prepare infant formula. Because germs, or harmful bacteria, that can cause sickness and diarrhea grow rapidly in warm milk or formula, it is safer to sterilize the bottles and equipment used in formula preparation. Careful measurement is very important.

Objectives: After the message, participants will be able to:

1. Tell what to do if their water supply is unsafe.
2. Tell why it is important that all equipment used to prepare infant formula be washed and boiled (sterilized).

### Activities

Instructor should select any of the three methods of infant formula preparation (aseptic method, terminal heat method, and single bottle method) given in the flip chart, to use for the participants she is working with and give a demonstration of that method.

### Pre-test Questions

1. Why is it important to wash and boil (or sterilize) all equipment you use to prepare infant formula?
2. What should you do in preparing infant formula if you're not sure that your water supply is safe?

## La Preparación de la Fórmula de su Bebé

### Lección 8

Nota: Use la instrucción general para esta lección. Después escoja cualquier de los tres métodos para preparar la fórmula que están demostrados en los tableros para que enseñe el mejor método a sus participantes. Enseñe el método aséptico o el método para esterilizar las teteras con la fórmula si los participantes tienen refrigeración. Enseñe el método para preparar una sola botella a la vez si los participantes no tienen refrigeración.

### Introducción

Concepto: Hay varios métodos seguros y limpios para preparar la fórmula de su bebé. Como los gérmenes o la bacteria, que causan las enfermedades y la diarrea, crecen rápidamente en la leche o fórmula tibia, es más seguro esterilizar las botellas y los utensilios que va a usar. Es muy importante que mida todo con cuidado.

Objetivos: Después del mensaje el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir qué van a hacer si el agua no está sanitaria.
2. Decir por qué es importante que todos los utensilios para preparar la fórmula sean esterilizados (lavados y hervidos).

### Actividades:

El instructor debe escoger del tablero, cualquier de los tres métodos de preparar la fórmula (el método aséptico, el método de esterilizar las teteras con la fórmula y el método para una sola botella) que va a enseñar al participante y debe dar una demostración de este método.

### Cuestionario Antes de la Lección:

1. ¿Por qué es importante lavar y hervir (o esterilizar) todos los utensilios que usa para preparar la fórmula de su bebé?
2. ¿Qué debe hacer usted cuando prepara la fórmula de su bebé si el agua no está sanitaria para tomar?



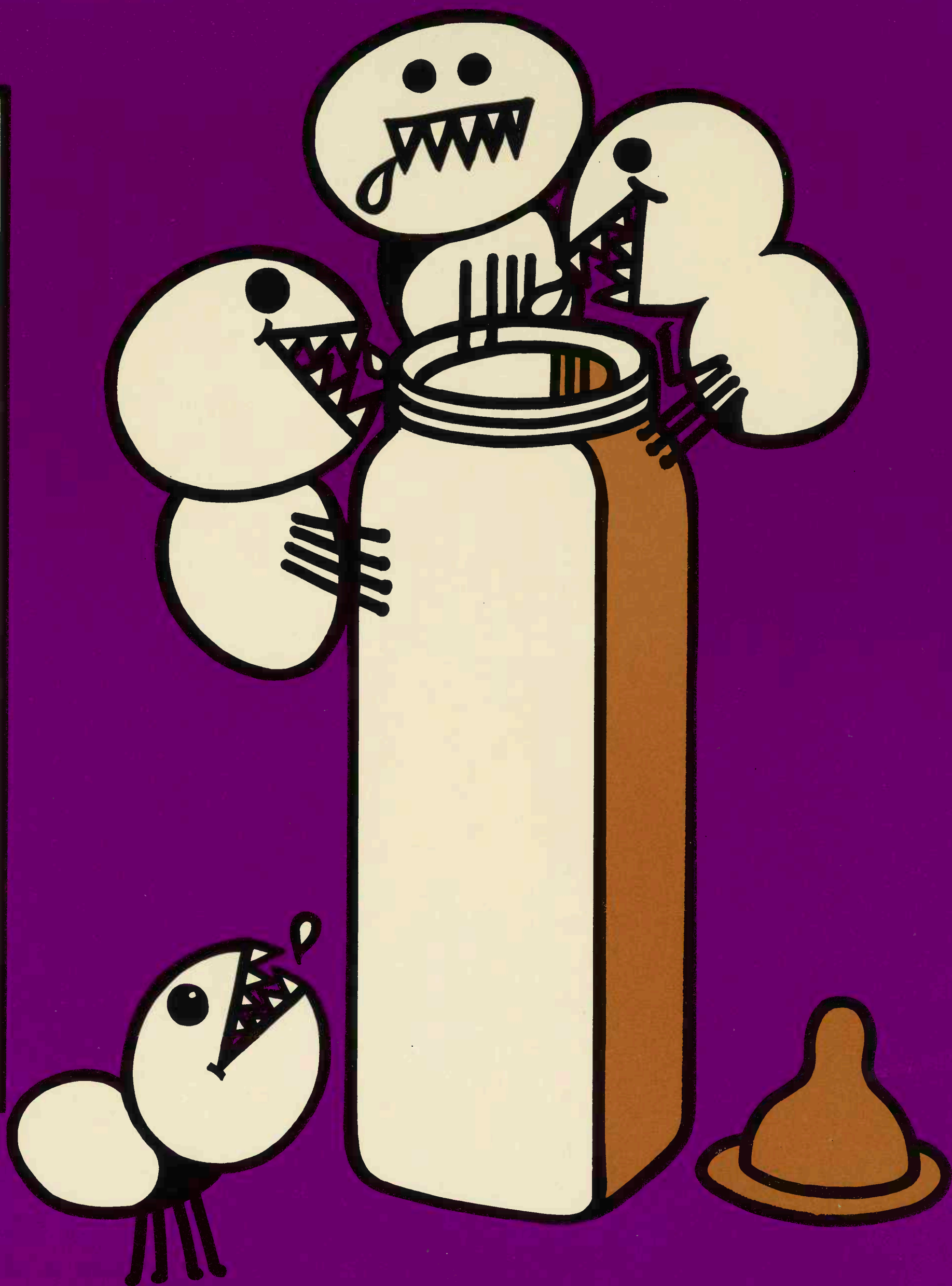
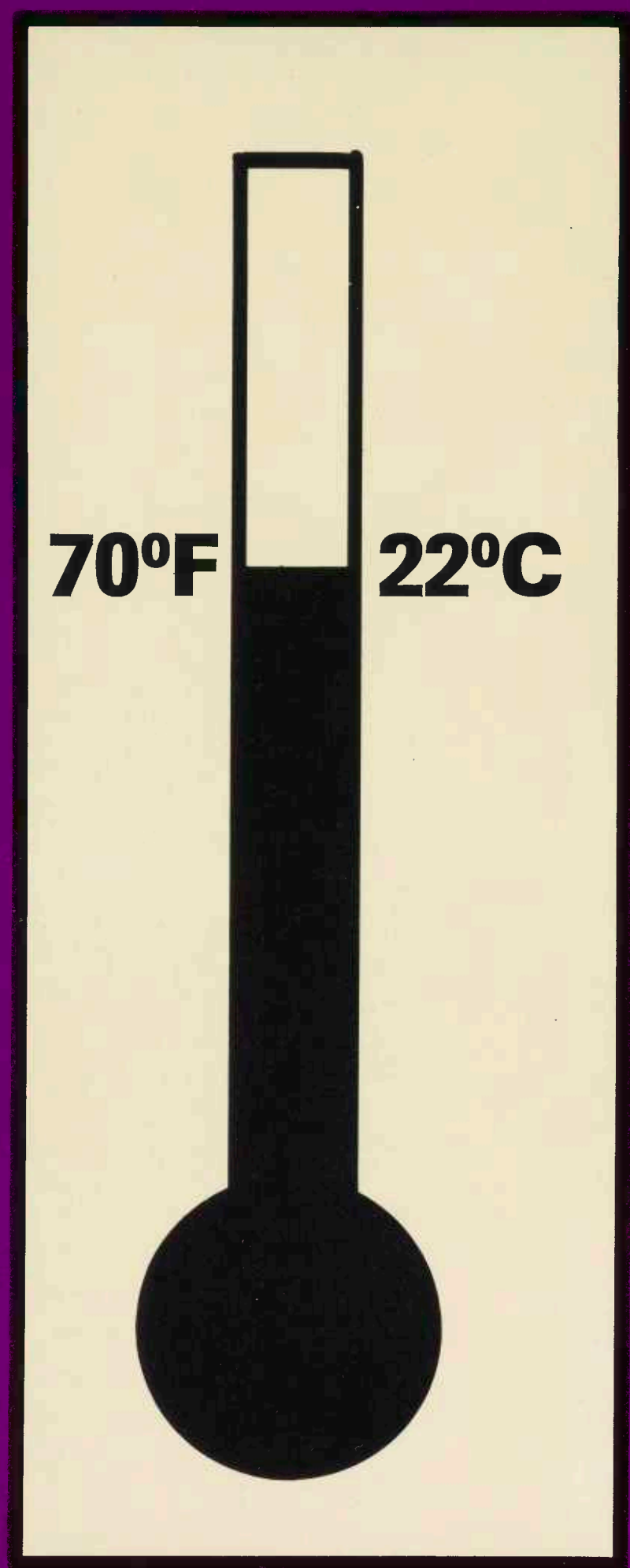
## 8. General information on formula preparation



**1. Germs can cause sickness and diarrhea.  
They grow quickly at room temperature in  
milk or formula.**

**1. Los gérmenes pueden causar enferme-  
dades y diarrea. Los gérmenes crecen rápi-  
damente en la leche y la fórmula tibia.**







2. You can keep your baby's formula clean and safe by washing everything you use before you prepare the baby formula. Before you begin, wash your hands. Then wash all bottles, nipples, caps and rings in hot, soapy water, and rinse them well.

2. Usted puede tener la fórmula limpia y segura lavando todos los utensilios antes de preparar la fórmula de su bebé. Antes de que empiece, lávese las manos. Entonces lave todas las botellas, los chupones, las tapas y los anillos en agua caliente con jabón, y enjuáguelos bien.







3. Although washing the bottles and nipples with hot water and soap destroys some of the germs that could make your baby sick, it's safer to boil the bottles and nipples. Boiling them for 5 minutes or more kills all the germs.

3. Aunque lavando las botellas y los chupones con jabón y agua caliente destruye algunos de los gérmenes que pueden hacer que se enferme su bebé, es más seguro hervir las botellas y los chupones. Hirviéndolas por 5 minutos o más mata todos los gérmenes.







4. If you're not sure that your water supply is safe, boil the water before you fix the formula.

4. Si no está segura si el agua está sanitaria, hierva el agua antes de preparar la fórmula.







**5. Before you mix the formula, read carefully the directions given on the can for measuring and mixing.**

**5. Antes de mezclar la fórmula, lea con cuidado las instrucciones en la lata para las medidas y la preparación.**







**6. To keep formula safe for your baby,  
wash the top of the can before you open it.**

**6. Antes de abrir la lata de la fórmula, lave  
la tapa.**







7. After you open a can of *liquid* formula, refrigerate it if you don't use it within the hour. *Powdered* formula should be covered and kept in a cool place. Once you prepare formula, keep it refrigerated.

7. Después de abrir la lata de la fórmula líquida, póngala en la refrigeradora si no la va a usar dentro de una hora. La fórmula en polvo debe ser cubierta y guardada en un lugar fresco. Guarde la fórmula que está preparada en la refrigeradora.







#### Post-test Questions and Suggested Answers

1. Why is it important to wash and boil (or sterilize) all the equipment to use to prepare infant formula?

Answer: Germs that can make your baby sick grow rapidly at room temperature. Boiling kills these germs.

2. What should you do in preparing infant formula if you're not sure that your water supply is safe?

Answer: Boil the water before preparing your baby's formula.

#### Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas

1. ¿Por qué es importante lavar y hervir (o esterilizar) todos los utensilios que usa para preparar la fórmula de su bebé?

Respuesta: Los gérmenes que pueden causar enfermedades crecen rápidamente. Hirviendo los utensilios mata estos gérmenes.

2. ¿Qué debe hacer usted cuando prepare la fórmula de su bebé si no está segura si el agua está sanitaria?

Respuesta: Hervir el agua antes de mezclar la fórmula.

#### El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.







## Preparing Formula When You Have Refrigeration

### Aseptic Method

#### Lesson 8A

#### Introduction

**Concept:** The aseptic or germ free method of preparing infant formula is a clean, safe way to prepare a day's supply of formula.

**Objectives:** After the message the participant will be able to:

1. Describe how to prepare infant formula in a clean, safe way.
2. Describe what equipment is needed to prepare infant formula.
3. Tell why formula left in the bottle after feeding should be thrown away.

#### Activities

Demonstrate how to prepare formula by the aseptic method. You'll need the following equipment: six bottles, six nipples, six nipple caps, six screw-on rings, one large pot, one saucepan or tea kettle, one long-handled bottle brush, 1-1/2- to 2-quart jar, clean dish towel, dishpan with soap, stove or hotplate.

If facilities are not available for a demonstration, show participants the equipment they will need and how to use it.

#### Pre-test Questions

1. What should you do in preparing infant formula if your water supply is unsafe?
2. What equipment will you need to prepare your baby's formula?
3. Why should you throw away any formula left in the bottle after feeding?

## Preparando la Fórmula Cuando Tiene Refrigeración

### Método Aséptico

#### Lección 8A

#### Introducción

**Concepto:** Para preparar la fórmula de su bebé para un día, puede usar el método aséptico que es libre de gérmenes y una manera limpia y segura.

**Objetivos:** Después de la lección el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir cómo preparar la fórmula de una manera limpia y segura.
2. Decir qué cosas (utensilios) se necesitan para preparar la fórmula.
3. Decir por qué se debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé.

#### Actividades

Demuestre cómo se prepara la fórmula usando el método aséptico. Usted necesitará lo siguiente: Seis botellas, seis chupones, seis tapas, seis anillos, una cacerola grande y una cacerola pequeña, un cepillo para limpiar las botellas, una jarra o un envase de 1-1/2- a 2-cuartos, un secador limpio, una vandeja con jabón y la estufa.

Si en la clínica no tiene las facilidades para hacer una demostración, enséñele a los participantes lo que van a necesitar para preparar la fórmula y como usar los utensilios.

#### Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Qué debe hacer usted cuando va a preparar la fórmula si el agua no está sanitaria?
2. ¿Qué cosas (utensilios) necesita para preparar la fórmula de su bebé?
3. ¿Por qué debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé?



# 8a. Preparing formula when you have refrigeration-aseptic method



1. Talk with your doctor, nurse, or nutritionist about how to prepare your baby's formula. They should be able to give you some helpful suggestions.

1. Pregúntele a su médico, a la enfermera o a la nutricionista cómo debe preparar la fórmula de su bebé. Ellos le podrán dar sugerencias.







2. You can prepare a day's supply if you have refrigeration. To get ready to make your baby's formula, first get together everything you'll need. This will include six to eight 8-ounce nursing bottles with one cap, ring, and nipple for each bottle; a 1-1/2- to 2-quart jar or pitcher; a bottle brush, a clean cloth; and a large pot or kettle.

2. Si tiene refrigeración, usted puede preparar la fórmula para todo el día. Antes de comenzar a preparar la fórmula, obtenga los utensilios que va a necesitar. Esto incluye de seis a ocho teteras de 8 onzas con una tapa, un anillo y un chupón para cada botella, una jarra o un envase de 1-1/2- a 2-cuartos, un cepillo para limpiar las botellas, un secador limpio y una cacerola grande.







3a. Next, wash your hands with soap and water.

3b. Wash the bottles, caps, nipples, rings, and jar or pitcher in hot, soapy water. Use a long-handled bottle brush to clean inside the bottles.

3c. Squeeze water through the nipple holes to be sure they are open, and rinse everything well.

3d. Wash the top of the formula can before you open it.

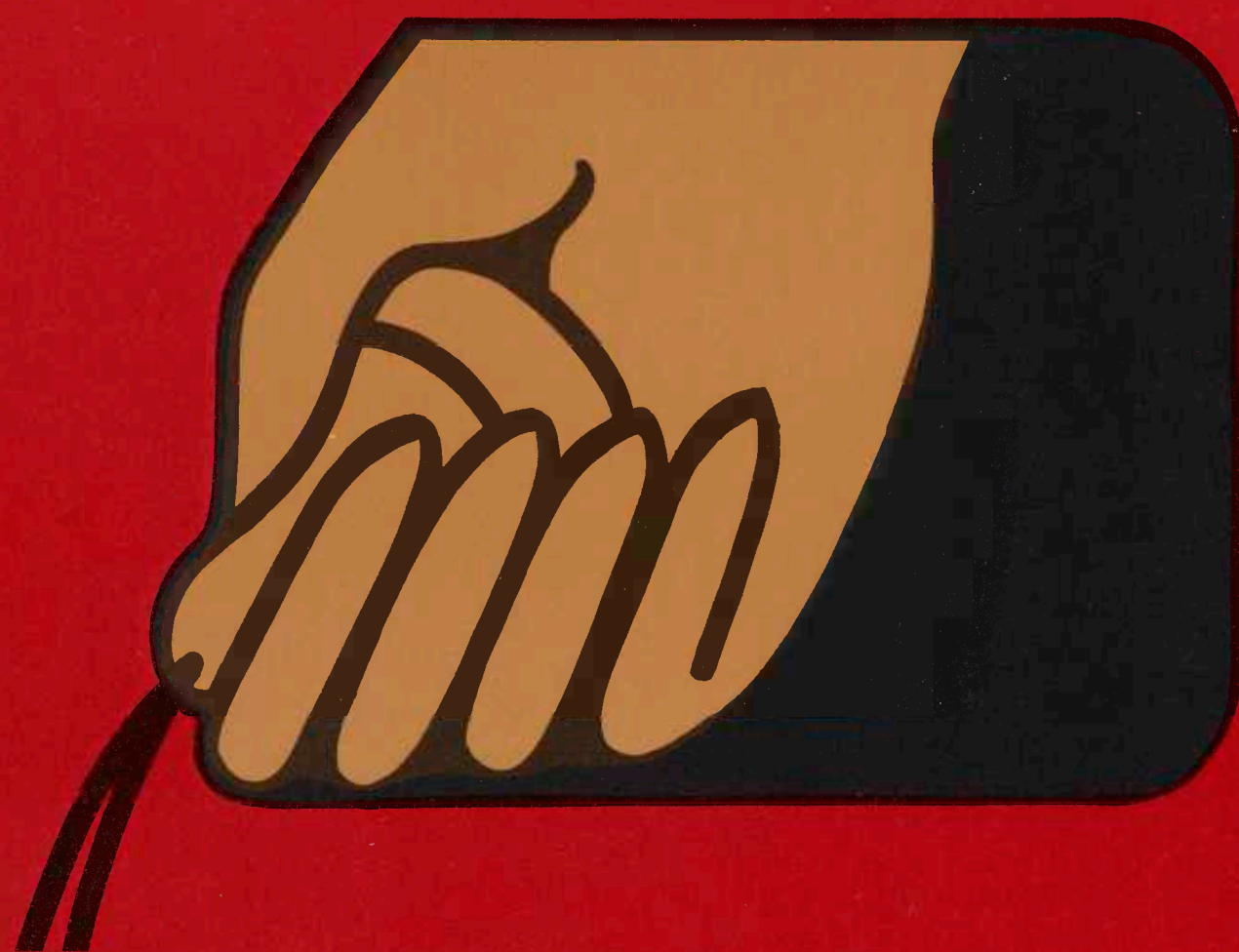
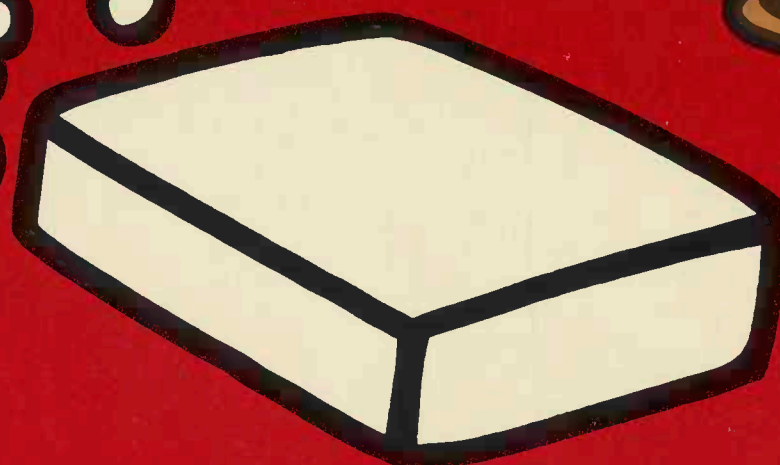
3a. En seguida lávese las manos con agua y jabón.

3b. Luego lava las botellas las tapas, los chupones, los anillos y la jarra o el envase en agua caliente con jabón. Use el cepillo para limpiar las botellas por dentro.

3c. Exprima agua por el agujero de los chupones para que esté segura que están abiertos. Enjuague todo bien.

3d. Antes de abrir la lata de la fórmula lave la tapa.







4a. Put a clean cloth in the bottom of a large pot. Then, put the 1-1/2- to 2-quart jar, bottles, nipples, caps, and rings in the pot. Add enough water to cover them.

4b. Put the pot over heat and bring the water to a boil, and boil for 5 minutes.

4c. Remove the pot from the heat and let it cool.

4a. En el fondo de la cacerola grande ponga un secador limpio. En seguida ponga la jarra o el envase, las teteras, las tapas y los anillos en la cacerola. Añada suficiente agua para que todo quede cubierto.

4b. Ponga la cacerola en la estufa y espere que el agua hierva. Después de que el agua está hirviendo déjela hervir por 5 minutos.

4c. Saque la cacerola de la estufa y déjela que se enfrie.







5a. In another saucepan, boil enough water for the formula. Before mixing the formula, carefully read the directions on the can for measuring and mixing.

5b. Mix the right amount of concentrated liquid or powdered formula with water in the clean jar. If you use the liquid concentrated infant formula, use its can to measure the water. Use one can of water to one can of concentrated formula.

5a. En la otra cacerola hierva suficiente agua para la fórmula. Antes de mezclar la fórmula lea con cuidado las instrucciones en la lata para las medidas.

5b. Mezcle la cantidad apropiada de líquido concentrado o de la fórmula en polvo con agua en la jarra o envase limpio. Si usted usa la fórmula de líquido concentrado puede usar la lata para medir el agua. Use una lata de agua a una lata de fórmula.







6a. Pour the amount of formula for one feeding into each of the clean bottles.

6b. Put a clean nipple upside down on each bottle and cover them with caps and screw-on rings.

6c. Refrigerate the bottles until feeding time. Use them all within 24 hours.

6d. Be sure to throw away any formula left in the bottle after feeding. Germs that could make your baby sick grow quickly in warm milk or formula, so never keep it from one feeding to the next.

6a. Ponga la cantidad apropiada para una comida en cada botella.

6b. Ponga un chupón limpio al revés en cada botella y cúbralas con las tapas y los anillos.

6c. Guarde las botellas en la refrigeradora hasta el tiempo de alimentar a su bebé. Use toda la fórmula que preparó dentro de 24 horas.

6d. Tire la fórmula que queda en la tetera después de alimentar a su bebé. Los gérmenes que causan enfermedades a los bebés crecen rápidamente en la leche o fórmula tibia, nunca use la leche que sobra en la tetera para la siguiente comida.







#### Post-test Questions and Suggested Answers

1. What should you do to prepare infant formula when your water supply is unsafe?

Answer: Boil the water before fixing formula.

2. What equipment will you need to prepare your baby's formula?

Answer: Six to eight 8-ounce bottles with nipples, caps, and screw-on rings, 1-1/2- to 2-quart jar, large pot, clean dish towel, saucepan and stove or hotplate.

3. Why should you throw away any formula left in the bottle after feeding?

Answer: Germs that could make your baby sick grow rapidly in warm formula or milk.

#### Resources

1. *Food from Birth to Birthday*, pamphlet. National Dairy Council, Nutrition Education Division, 6300 North River Road, Rosemont, IL 60018, 1976. Price: 27 cents.

2. *Infant Feeding Guide for Parents, Grandparents, and Babysitters*. State of Washington, Department of Social and Health Service, P.O. Box 1788 M.S. 1-4, Olympia, WA 98504, 1974.

#### End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

#### Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

1. ¿Qué debe hacer usted cuando va a preparar la fórmula si el agua no está sanitaria?

Respuesta: Hierva el agua antes de mezclarla con la fórmula.

2. ¿Qué cosas (utensilios) necesita para preparar la fórmula de su bebé?

Respuesta: Seis a ocho botellas con los chupones, las tapas y los anillos, una jarra o envase de 1-1/2 a 2 cuartos de galón, una cacerola grande, un secador limpio, una cacerola pequeña y la estufa.

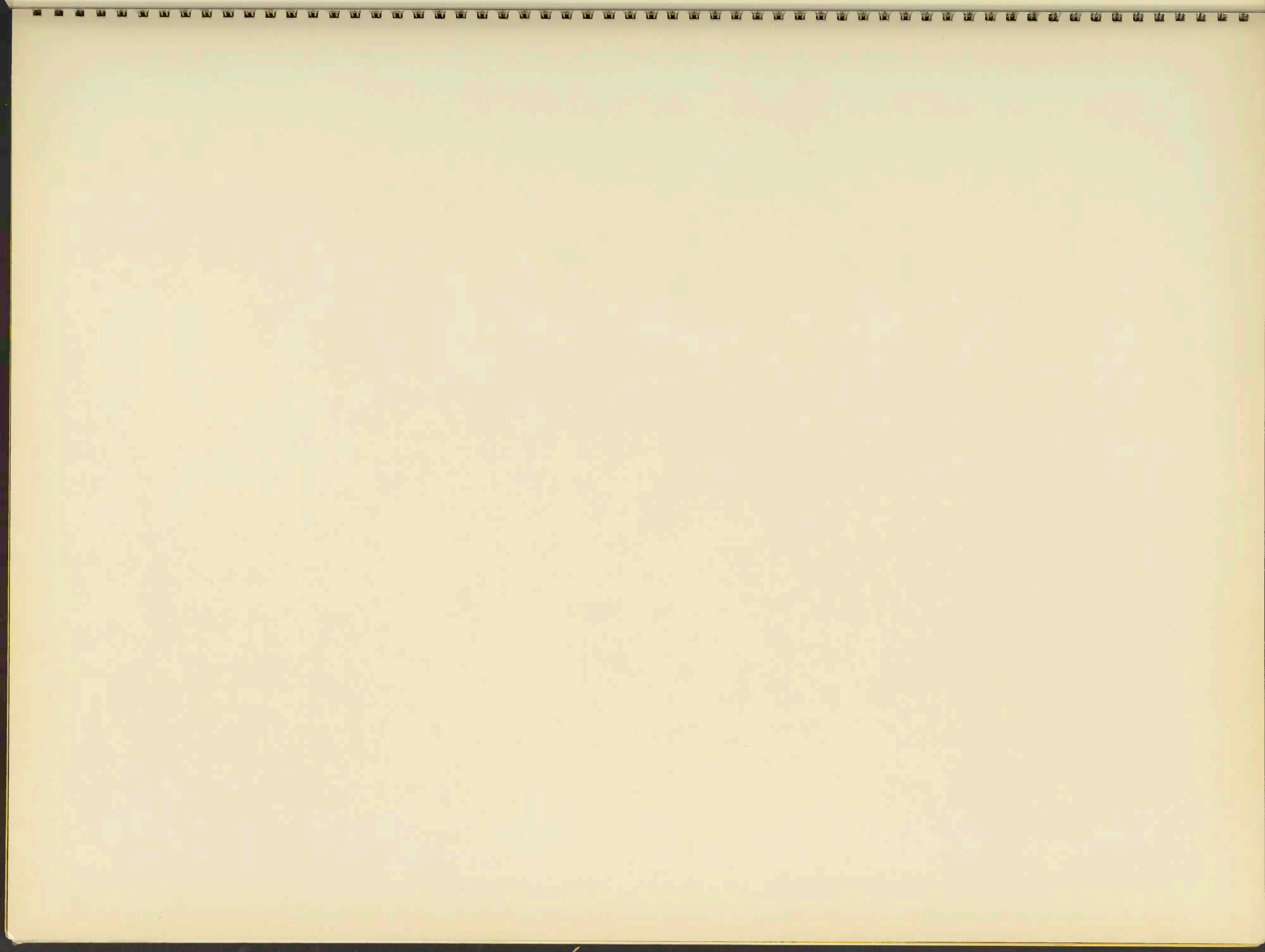
3. ¿Por qué debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé?

Respuesta: Los gérmenes que causan enfermedades en los bebés, crecen rápidamente en la leche o fórmula tibia, nunca use la leche que sobra en la tetera para la siguiente comida.

#### El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.







## Preparing Formula When You Have Refrigeration

### Terminal Heat Method

#### Lesson 8B

#### Introduction

Concept: The terminal heat method of preparing infant formula is a clean, safe way to prepare one day's supply of formula.

Objectives: After the message the participant will be able to:

1. Describe how to prepare infant formula in a clean, safe way.
2. Describe what equipment is needed to prepare infant formula.
3. Tell why formula left in the bottle after feeding should be thrown away.

#### Activities

Demonstrate how to prepare formula by the terminal heat method. You'll need the following equipment: six bottles, six caps, six nipples, six screw-on rings, 1-1/2- to 2-quart jar, bottle brush, two clean dish towels (one to put in bottom of kettle, the other to drain bottles and equipment on), deep kettle with lid, saucepan or teakettle for boiling water, dishpan and soap, stove or hotplate. If facilities are not available for demonstration, show participants the equipment they will need, and show them how to use it.

## Pre-test Questions

1. What should you do in fixing infant formula if your water supply is unsafe?
2. What equipment will you need to prepare your baby's formula?
3. Why should you throw away any formula left in the bottle after feeding?

## Preparando la Fórmula Cuando Tiene Refrigeración

### Método de Esterilizar las Teteras con la Fórmula

#### Lección 8B

#### Introducción

Concepto: El método de esterilizar las teteras cuando están llenas de fórmula es una manera limpia y segura para preparar la fórmula de su bebé para un día.

Objetivos: Después de la lección el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir cómo preparar la fórmula de una manera limpia y segura.
2. Decir qué cosas (utensilios) se necesitan para preparar la fórmula.
3. Decir por qué se debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé.

#### Actividades

Demuestre como se prepara la fórmula cuando use el método de esterilizar las teteras con la fórmula.

Usted necesita lo siguiente: seis botellas, seis chupones, seis tapas, seis anillos, una jarra o envase de 1-1/2- a 2-cuartos, un cepillo para limpiar botellas, dos secadores limpios (uno para poner en el fondo de la cacerola y el otro para que se escurran las botellas y los utensilios) una cacerola grande con tapa, una cacerola o un pato para hervir el agua, una vandeja con jabón y la estufa. Si en la clínica no tiene las facilidades para hacer una demostración,

enséñeles a los participantes que van a necesitar para preparar la fórmula y como usar los utensilios.

#### Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Qué debe hacer usted cuando va a preparar la fórmula si el agua no está sanitaria?
2. ¿Qué cosas (utensilios) necesita para preparar la fórmula de su bebé?
3. ¿Por qué debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé?



## **8b. Preparing formula when you have refrigeration-terminal heat method**



**1. Talk with your doctor, nurse, or nutritionist about how to prepare your baby's formula. They should be able to give you some helpful suggestions.**

**1. Pregúntele a su médico, a la enfermera o a la nutricionista como debe preparar la fórmula de su bebé. Ellos le podrán dar sugerencias.**







2. Prepare a day's supply of formula if you have refrigeration. To get ready to make your baby's formula, first get together everything you'll need. You'll need six to eight 8-ounce nursing bottles, with one nipple, cap, and ring for each bottle; a 1-1/2- to 2-quart jar or pitcher; a bottle brush; a clean cloth; and a deep kettle or sterilizer with a lid.

2. Si tiene refrigeración, usted puede preparar la fórmula para todo el día. Antes de comenzar a preparar la fórmula, obtenga los utensilios que va a necesitar. Esto incluye de seis a ocho teteras de 8 onzas con una tapa, un anillo y un chupón para cada botella, una jarra o un envase de 1-1/2 a 2 cuartos, un cepillo para limpiar las botellas, dos secadores y una cacerola o esterilizadora con tapa.







3a. Next, wash your hands with soap and water.

3b. Wash the bottles, nipples, caps, rings, and jar or pitcher in hot, soapy water. Use a long-handled bottle brush to clean inside the bottles.

3c. Squeeze water through the nipple holes to be sure they are open. Then rinse everything in hot water and let them air dry.

3d. Wash the top of the formula can before you open it.

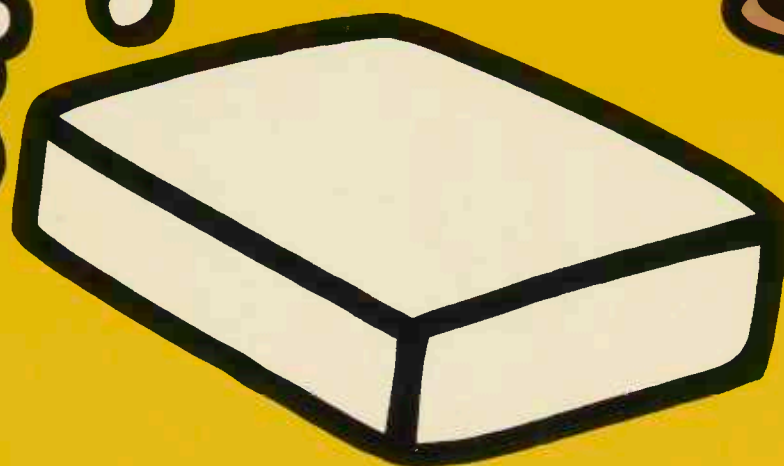
3a. En seguida, lávese las manos con agua y jabón.

3b. Luego lave las botellas, las tapas, los chupones, los anillos y la jarra o envase en agua caliente con jabón. Use el cepillo para limpiar las botellas por dentro.

3c. Exprima el agua por el agujero de los chupones para que esté segura que están abiertos. Enjuague todo en agua caliente y deje que se escurran y se sequen con el aire.

3d. Antes de abrir la lata de la fórmula, lave la tapa.







4a. Before you mix the formula, carefully read the directions on the can for measuring and mixing.

4b. If you are not sure your water supply is safe, boil the water before you mix it with the formula. In a jar or pitcher mix the right amount of powdered or concentrated liquid formula with water. The *powdered* infant formula comes with a scoop to measure it. Dilute the *concentrated* infant formula with an equal amount of water. The can for the concentrated infant formula can be used to measure the water.

4c. Pour the amount of prepared formula for one feeding into each of the clean bottles.

4d. Put a nipple upside down on each bottle and cover the nipple with nipple caps and rings screwed on loosely.

4a. Antes de mezclar la fórmula lea con cuidado las instrucciones en la lata para las medidas.

4b. Si no está segura si el agua está sanitaria, hierva el agua antes de que la mezcle con la fórmula. En la jarra o en el envase mezcle la cantidad apropiada de fórmula en polvo o la de líquido concentrado con agua. La fórmula en polvo viene con una cuchara para medirla. Para la fórmula de líquido concentrado use una lata de fórmula a una lata de agua. Puede usar la lata de la fórmula de líquido concentrado para medir el agua.

4c. Ponga la cantidad apropiada para una comida en cada botella.

4d. Ponga un chupón limpio al revés en cada botella y cúbralas con las tapas. Luego ponga los anillos un poco sueltos.







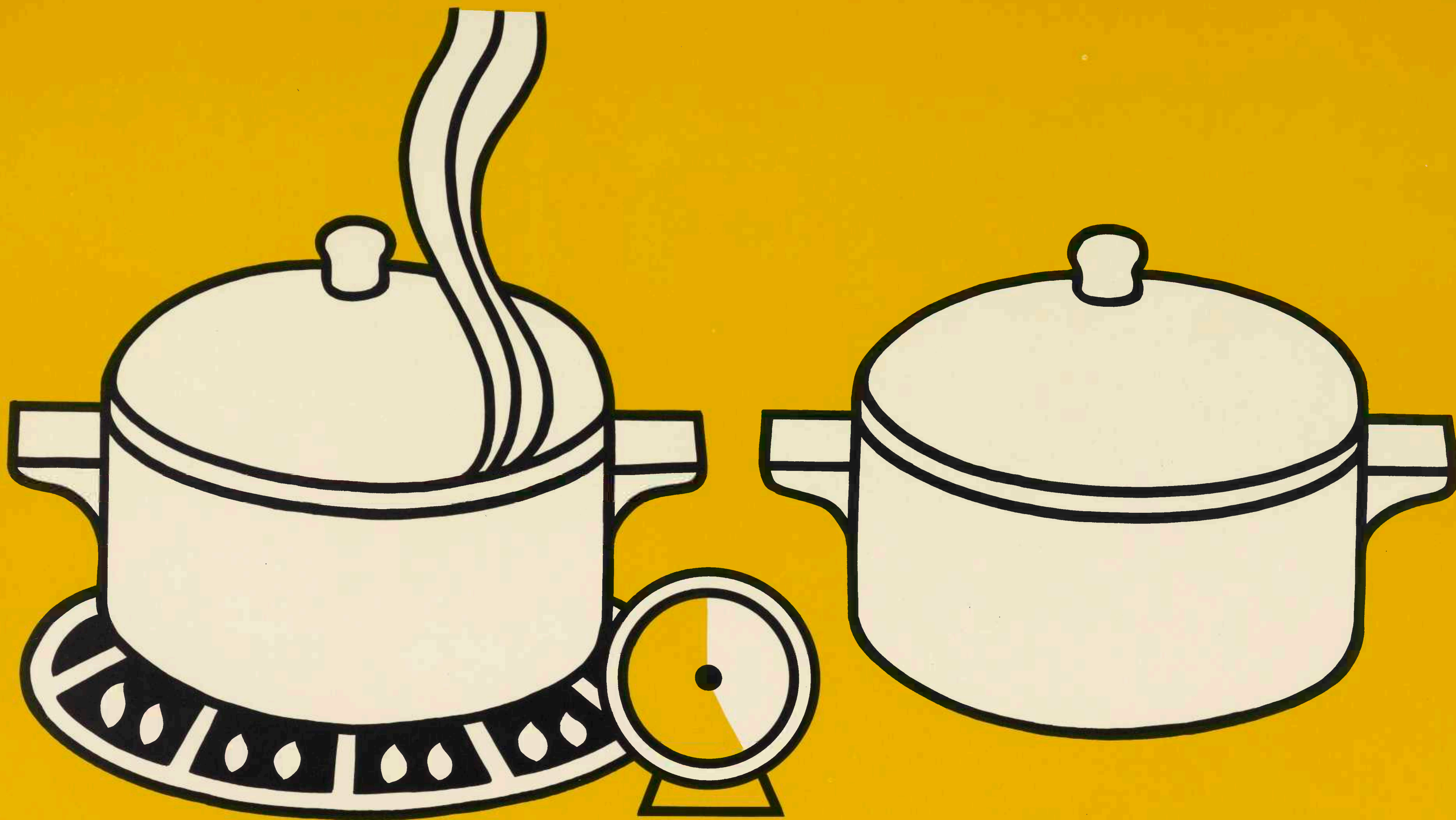
5a. Put the bottles on a clean cloth in a deep kettle or sterilizer, and add 3 to 4 inches of water. Bring the water to a boil, then cover the kettle and boil the bottles gently for 25 minutes.

5b. Take the kettle off the heat and let it cool to the touch with the lid on.

5a. Ponga las botellas en un secador limpio en la cacerola grande o en la esterilizadora y agregue 3 o 4 pulgadas de agua. Espere que el agua hierva, luego ponga la tapa y en un hervor suave, hierva las botellas por 25 minutos.

5b. Saque la cacerola de la estufa y espere que se enfrie hasta que pueda tocar la tapa con la mano.







6a. After it is cool, take the bottles out and tighten the rings. Store the bottles of formula in your refrigerator and use them all within 24 hours.

6b. Be sure to throw away any formula left in the bottle after feeding. Germs that could make your baby sick grow quickly in warm milk or formula, so never keep it from one feeding to the next.

6a. Cuando la cacerola se enfrie, saque las botellas y apriete los anillos. Guarde las botellas en la refrigeradora hasta el tiempo de alimentar a su bebé. Use toda la fórmula que preparó, dentro de 24 horas.

6b. Tire la fórmula que queda en la tetera después de alimentar a su bebé. Los gérmenes que causan enfermedades a los bebés crecen rápidamente en la leche o la fórmula tibia, nunca use la leche que sobra en la tetera para la siguiente comida.







#### Post-test Questions and Suggested Answers

1. What should you do in fixing formula if your water supply is unsafe?

Answer: Boil the water before mixing it with the formula.

2. What equipment do you need to prepare infant formula?

Answer: Bottles, nipples, caps, screw-on rings, a kettle with a lid, clean dish towels.

3. Why should you throw away any formula left in the bottle after feeding.

Answer: Germs that could make your baby sick grow rapidly in warm formula or milk.

#### Resources

1. *Food from Birth to Birthday*. National Dairy Council, Nutrition Education Division, 6300 North River Road, Rosemont, IL 60018, 1976. Price: 27 cents.

2. *Infant Feeding Guide for Parents, Grandparents, and Babysitters*. State of Washington, Department of Social and Health Services, P.O. Box 1788 M.S. 1-4, Olympia, WA 98504, 1974.

#### End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

#### Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

1. ¿Qué debe hacer usted cuando va a preparar la fórmula si el agua no está sanitaria?

Respuesta: Hierva el agua antes de mezclarla con la fórmula.

2. ¿Qué cosas (utensilios) necesita para preparar la fórmula de su bebé?

Respuesta: Las botellas, los chupones, las tapas, los anillos una cacerola grande o un esterilizadora con tapa y dos secadores limpios.

3. ¿Por qué debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé?

Respuesta: Los gérmenes que causan enfermedades en los bebés, crecen rápidamente en la leche o o fórmula tibia, nunca use la leche que sobra en la tetera para la siguiente comida.

#### El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.







## Preparing Formula When You Have No Refrigeration

### Single Bottle Method

#### Lesson 8C

#### Introduction

**Concept:** The single bottle method of preparing infant formula is a clean, safe way to prepare formula when there is no refrigeration available.

**Objectives:** After the message the participant will be able to:

1. Describe how to prepare infant formula in a clean, safe way.
2. Describe what equipment is needed to prepare infant formula.
3. Tell why formula left in the bottle after feeding should be thrown away.

#### Activities

1. Show participants the three different types of formula—powdered, ready-to-feed, and concentrated liquid—and be sure they understand the differences.
2. Demonstrate how to fix formula by the single bottle method. You'll need the following equipment: one bottle, one nipple, one cap, one screw-on ring, saucepan and other pan or tea kettle for boiling water, dishpan and soap, stove or hot plate. If facilities are not available for demonstration, show participants equipment they will need, and show them how to use it.

#### Pre-test Questions

1. What should you do in preparing infant formula if your water supply is unsafe?
2. What equipment will you need to prepare your baby's formula?
3. Why should you throw away any formula left in the bottle after feeding?

## Preparando la Fórmula Cuando no Tiene Refrigeración

### Método de Preparar una Sola Botella a la Vez

#### Lección 8C

#### Introducción

**Concepto:** El método de preparar una sola botella a la vez es una manera limpia y segura de preparar la fórmula cuando no tiene refrigeración.

**Objetivos:** Después del mensaje el participante podrá hacer lo siguiente:

1. Decir cómo preparar la fórmula de una manera limpia y segura.
2. Decir qué cosas (utensilios) se necesitan para preparar la fórmula.
3. Decir por qué se debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé.

#### Actividades:

1. Enseñe a los participantes los tres tipos de fórmula: la fórmula en polvo, la fórmula que está lista para comer y la fórmula de líquido concentrado, y esté segura que ellos saben que es la diferencia entre las tres.
2. Demuestre como preparar la fórmula por el método de preparar un sola botella a la vez. Usted necesitará lo siguiente: una botella, un chupón, una tapa, un anillo, una cacerola o un pato para hervir el agua, una vandeja con jabón y la estufa. Si en la clínica no tiene las facilidades para hacer una demostración, enseñe a los participantes lo que van a necesitar para preparar la fórmula y como usar los utensilios.

#### Cuestionario Antes de la Lección

1. ¿Qué debe hacer usted cuando va a preparar la fórmula si el agua no está sanitaria?
2. ¿Qué cosas (utensilios) necesita para preparar la fórmula de su bebé?
3. ¿Por qué debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé?



# **8c. Preparing formula when you have no refrigeration—single bottle method**



**1. Talk with your doctor, nurse, or nutritionist about how to prepare your baby's formula. They should be able to give you some helpful suggestions.**

**1. Pregúntele a su médico, a la enfermera o a la nutricionista como debe preparar la fórmula de su bebé. Ellos le podrán dar sugerencias.**







2. If you don't have refrigeration, prepare one bottle at a time. To get ready to make your baby's formula, first get together everything you'll need. You will need one 8-ounce nursing bottle, a nipple, and a screw-on ring and nipple cap. You'll also need a saucepan big enough to boil them in.

2. Si usted no tiene refrigeración, prepare una botella a la vez. Antes de comenzar a preparar la fórmula, obtenga las cosas (utensilios) que va a necesitar. Esto incluye una tetera de 8 onzas, un chupón, una tapa y un anillo. También necesita una cacerola para hervir todo.







3a. Next, wash your hands with soap and water.

3b. Wash the bottle, cap, nipple, and ring in hot, soapy water.

3c. Squeeze water through the nipple hole to be sure it is open. Then, rinse everything in hot water and let them air dry.

3a. En seguida lávese las manos con agua y jabón.

3b. Luego, lave una botella, un chupón y un anillo en agua caliente con jabón.

3c. Exprima agua por el agujero del chupón para que esté segura que está abierto. Enjuague todo bien y déjelo escurrir y secar con el aire.







4a. Put the clean bottle, nipple, screw-on ring, and nipple cap in a pan, with water to cover them. Bring the water to a boil, then boil for 5 minutes.

4b. Remove the pan from the stove. Leave the bottle in the pan until it is cool.

4a. Ponga la botella limpia, el chupón, el anillo y la tapa en una cacerola, añada suficiente agua para que todo quede cubierto. Ponga la cacerola en la estufa y espere que el agua hierva. Después de que el agua esté hirviendo déjala hervir por 5 minutos.

4b. Saque la cacerola de la estufa y déjela que se enfrie.







5a. Before you mix the formula, carefully read the directions on the can for measuring and mixing.

5b. If you use powdered formula, pour into the bottle the right amount of water you've already boiled and let cool. Measure the water and powdered formula carefully. Add the powder and allow it to settle for a minute or two. Then put on a nipple and ring.

5c. Shake the bottle to avoid lumps.

5a. Antes de mezclar la fórmula lea con cuidado las instrucciones en la lata para las medidas.

5b. Si usa leche en polvo, ponga en la botella la cantidad apropiada del agua hervida y déjela enfriar. Mida el agua y la fórmula en polvo con cuidado. Agregue el polvo y deje que se asiente por un minuto o dos. Luego ponga a la botella el chupón el anillo y la tapa.

5c. Ajite la botella para que no queden pedazos de fórmula seca.







6a. If you don't use powdered formula, use individual serving-size cans of ready-to-feed formula. This is because you have to refrigerate the larger size can after opening it to prevent it from spoiling. Wash the top of the can before you open it.

6b. Pour the formula into a clean bottle and put on a nipple and ring. Remember that you don't add any water to ready-to-feed formula.

6a. Si usted no usa fórmula en polvo, use latas individuales de fórmula lista para comer. En este caso no se usan las latas grandes de fórmula lista para comer, porque como no hay refrigeración, si abre usted una lata grande lo que sobra se le va a hechar a perder. Lave la tapa de la lata antes de abrirla.

6b. Ponga la fórmula en una botella limpia y luego, póngale el chupón y el anillo y la tapa. Recuerde que a la fórmula lista para comer no se le añade agua.







7a. Now warm the formula slightly—just warm enough so a drop on your wrist feels lukewarm.

7b. Then feed your baby.

7c. Be sure to throw away any formula left in the bottle after feeding. Germs that could make your baby sick grow quickly in warm milk or formula, so never keep it from one feeding to the next.

7a. Caliente la tetera nomás para que se sienta la fórmula tibia en la muñeca.

7b. Dele de comer a su bebé.

7c. Tire la fórmula que queda en la tetera después de alimentar a su bebé. Los gérmenes que causan enfermedades a los bebés crecen rápidamente en la leche o fórmula tibia. Nunca use la leche que sobra en la tetera para la siguiente comida.







#### Post-test Questions and Suggested Answers

1. How can you prepare infant formula so it will keep safely if you don't have refrigeration?

Answer: Prepare one bottle at a time and feed immediately.

2. What equipment will you need to prepare your baby's formula?

Answer: One bottle (8-ounce), nipple, nipple cap and screw-on ring, plus two saucepans and a stove or hotplate.

3. Why should you throw away any formula left in the bottle after feeding?

Answer: Germs that could make your baby sick grow rapidly in warm formula or milk.

#### Resources

1. *Food from Birth to Birthday*, pamphlet. National Dairy Council, Nutrition Education Division, 6300 North River Road, Rosemont, IL 60018, 1976. Price: 27 cents.

2. *Infant Feeding Guide for Parents, Grandparents, and Babysitters*. State of Washington, Department of Social and Health Services, P.O. Box 1788 M.S. 1-4, Olympia, WA 98504, 1974.

#### End of Lesson

Remember: Record lesson completion and whether or not the participant has mastered the material on the WIC Program verification of certification card.

#### Cuestionario Después de la Lección y Respuestas Sugeridas:

1. ¿Cómo puede prepara la fórmula de su bebé para mantenerla libre de peligro si usted no tiene refrigeración?

Respuesta: Prepara una botella a la vez antes de darle de comer a su bebé.

2. ¿Qué cosas (utensilios) necesita para preparar la fórmula de su bebé?

Respuesta: Una botella de 8 onzas, un chupón, una tapa para el chupón y un anillo. También dos cacerolas y la estufa.

3. ¿Por qué debe tirar la fórmula que le queda en la tetera después de alimentar a su bebé?

Respuesta: Los gérmenes que causan enfermedades en los bebés crecen rápidamente en la leche y la fórmula tibia.

El Fin de la Lección

Recuerde: Tiene que indicar en la tarjeta de verificación de certificación del Programa de WIC, que el participante completó la lección y que sí o no comprendió y aprendió la materia.







